



Peningkatan Teknik Gerak Senam Ritmik Nomor Hoop Melalui Metode Bermain Pada Siswa

Suriah Hanafi¹, Hikmad Hakim², Sahabuddin³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Makassar, Sulawesi Selatan 90222

suriah.hanafi@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik gerak senam ritmik nomor hoop melalui metode bermain. Penelitian ini adalah penelitian tindakan olahraga. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII.3 di SMP Negeri 2 Makassar, yang berjumlah 30 orang terdiri dari 11 orang siswa laki-laki dan 11 orang perempuan. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: ada peningkatan teknik gerak senam ritmik nomor hoop melalui metode bermain. Selanjutnya penelitian ini menyimpulkan bahwa melalui metode bermain dapat meningkatkan teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar.

Kata Kunci:Senam Ritmik, Hoop, Metode Bermain

PENDAHULUAN

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu secara mengoptimalkan perkembangan anak (Morni et al., 2016). Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya (G. W. Setiawan, 2013). Di samping itu, senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktifitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak efektif dan efisien (Arifin, 2018). Dalam senam kependidikan, anak belajar pada tingkatannya masing-masing, untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak (Wulandari, 2014). Berbeda dengan senam kompetitif, senam kependidikan tidak terlalu terpaku pada penguasaan keterampilan formal yang ada dalam salah satu disiplin senam (Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, 2016). Semua keterampilan itu hanya dipakai untuk meningkatkan penguasaan anak pada tubuhnya sendiri. Dengan demikian, senam yang dilaksanakan di luar dari proses kependidikan secara formal, berarti arahnya lebih pada pencapaian prestasi (Priyambada et al.,

2016). Senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh kemampuan gerak yang sangat unik. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak *lokomotor*, *nonlokomotor*, sekaligus *manipulatif* (Semarayasa, 2010). Sedangkan bila ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam bisa dimasukkan menjadi keterampilan diskrit sekaligus serial jika sudah berupa rangkaian (Prasetyo & Sunarti, 2016).

Hakekat karakteristik dan struktur geraknya, senam dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus (Widowati & Rasyono, 2013). Ini dilihat dari kandungan pola gerak *lokomotor*, yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, *power*, serta sekaligus daya tahan umum dan khusus, di samping tentu saja membangun kelincahan serta keseimbangan dinamis (Sahabuddin & Hakim, 2019). Dihubungkan dengan pola gerak *nonlokomotor* yang dikandungnya, senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan dan keseimbangan statis (Sari et al., 2018). Dari banyaknya anak terlibat dalam kegiatan-kegiatan *manipulatif* seperti melempar dan menangkap, anak juga dibangun kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsangan pada pusat kesadarannya (Nisa & Suwardi, 2019).

Dari penguraian dan penjelasan dapat menjadi permasalahan; apakah siswa yang ada di sekolah dapat melakukan sebuah gerakan pada senam dengan baik? Bagaimana pula dengan adanya gerakan yang baru pada senam? Benarkah bahwa kemampuan gerak dasar yang dimiliki setiap siswa dapat memiliki kontribusi yang baik terhadap senam yang dilakukan?

Secara analisa bahwa senam merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan kemampuan atau kualitas motorik (Hadjarati & Haryanto, 2020). Bayangkan jika pesenam tidak memiliki kemampuan mendeteksi tubuhnya, pasti akibatnya fatal karena bisa jadi akan mendarat salah salto dengan kepalanya, bukan dengan kakinya. Demikian pula dalam penampilannya di nomor alat, dimana harus menangkap kembali alat yang dipegangnya setelah melakukan putaran di udara (Syahrial, 2015). Jika dirinya tidak dapat mengontrol kesadarannya, akan dapat saja gagal melakukannya, yang berakibat pada gagalnya gerakan yang dilakukan, disamping bisa juga menyebabkan cedera (Siswanto, 2013).

Senam ritmik merupakan senam yang menggunakan berupa alat dan musik (Sulistyowati, 2020). Salah satu nomor alat yang ada pada senam ritmik adalah alat

hoop (simpai)(Afni et al., 2018). Dan alat hoop tersebut telah dilaksanakan di sekolah-sekolah(Mubin, 2018). Oleh karena itu, guru perlu memiliki sebuah proses pembelajaran yang lebih efektif untuk memahami teknik gerak pada alat tersebut(Asri et al., 2022). Salah satu metode pembelajaran yang perlu dilaksanakan agar setiap siswa merasa senang dan gembira untuk bergerak adalah metode pembelajaran bermain(As'andira et al., 2021).

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka(Sahabuddin et al., 2022). Model pembelajaran bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah(Kurniawan & Hartati, 2016). Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswinya majinasi tentang permainan yang akan dilakukannya(Lesmana, 2018). Pendekatan model bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti(Bismar & Sahabuddin, 2019). Bermain yang dimaksudkan disini adalah kegiatan atau aktifitas yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum(Gunawan, 2016). Pembelajaran model bermain dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam dan permainan olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani di dalam kurikulum yang dirancang melalui rencana pengajaran(Maulana et al., 2020).

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah bukan mengejar prestasi (aspek skill) tetapi menyalurkan dorongan-dorongan untuk aktif bermain(Saputra et al., 2018). Pendidikan jasmani untuk siswa harus lebih menekankan kepada aspek permainan dari pada teknik cabang olahraganya karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia pada umumnya dan siswa khususnya(Kurnita, 22018). Jadi dengan demikian permainan dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domain kognitif(Burhanuddin et al., 2022), dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan dan tujuan keterampilan dalam kegiatan tersebut(Muliadi et al., 2020). Pendekatan ini memungkinkan guru untuk membantu kelompok kecil atau individu

yang tekniknya masih kurang (Semarayasa et al., 2013). Dengan menyeimbangkan penekanan pada domain kognitif, afektif dan psikomotor dalam kegiatan fisik berupa bermain, diharapkan dapat menarik keinginan siswa bila mereka dibantu dan dorong oleh gurunya (A. Setiawan et al., 2020). Adanya unsur model pembelajaran bermain yang dimunculkan dalam setiap pertemuan dengan siswa dalam proses belajar mengajar baik itu untuk pemanasan maupun pelajaran inti atau kegiatan akhir, maka sebagai seorang guru pendidikan jasmani dapat membantu siswa untuk mencapai salah satu unsur kegembiraan (Irfan, 2019). Kegembiraan yang dimaksud disini dalam arti yang paling disenangi anak dalam bermain adalah kegembiraan dan menikmati setiap gerakan yang dilakukan. Anak berlari, melompat dan berputar sambil menjerit dengan gembira sebagai ungkapan rasa riang dalam hidupnya sehingga mereka dapat melupakan sejenak kegiatan rutinitasnya sehari-hari yang selalu disibukkan dengan berbagai macam persoalan yang ada dalam kehidupannya (Hammado & Sahabuddin, 2019), seperti sebagai siswa selalu menghadapi pelajaran yang sangat berat di sekolah sedangkan di rumah dihadapkan dengan setumpuk pekerjaan rumah yang harus diselesaikannya dan juga membantu orang tuanya dirumah (Widyanto & Djawa, 2019). Adanya unsur kegembiraannya tadi siswa dalam berolahraga tanpa disadarinya dia telah melakukan gerakan-gerakan yang sulit, dapat mengatasi permasalahan dengan cepat, dan dapat bertindak dalam seketika. Jadi dengan demikian apa yang diinginkan seperti kesegaran jasmani yang baik akan tercapai.

Metode pembelajaran bermain merupakan model pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered*), berupa rangkaian tahap-tahap kegiatan (fase) yang diorganisasi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kompetensi-kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran dengan jalan berperan aktif (Semarayasa, 2010). Pembelajaran metode pembelajaran bermain sangat cocok digunakan untuk mengajarkan materi yang banyak melibatkan konsep, prinsip, aturan serta perhitungan secara matematis sehingga sesuai jika diterapkan pada pokok bahasan (Aditya et al., 2020). Aktivitas dalam pembelajaran metode pembelajaran bermain lebih banyak ditentukan oleh siswa sehingga siswa menjadi lebih aktif. Dalam proses pembelajaran metode pembelajaran bermain setiap fase dapat dilalui jika konsep pada fase sebelumnya sudah dipahami. Setiap fase yang baru

dan sebelumnya saling berkaitan sehingga membuat siswa lebih mudah mengerti dan memahami materi(Sahabuddin et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*the sport action research*), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian tindakan ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X.2 yang terdiri dari 30 siswa dengan komposisi perempuan 19 orang dan laki-laki 11 orang. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa sumber, yakni siswa dan peneliti. Siswa untuk mendapatkan data tentang teknik gerak senam ritmik nomor hoop, sedangkan peneliti untuk melihat tingkat keberhasilan implementasi metode pembelajaran bermain dan hasil teknik gerak senam ritmik nomor hoop serta aktifitas siswa dalam proses pembelajaran.

Tabel 1. Indikator kerja dalam pengumpulan nilai data

No	Item Tes	Hasil Tes
1	Fase Awal 1. Posisi berdiri kangkang 2. Pandangan lurus ke depan 3. Kedua tangan disamping badan	
2	Fase Pelaksanaan 1. Melakukan perputaran pinggul dengan lutut agak di bengkok 2. Posisi hoop (simpai) tetap pada pinggul 3. Selama melakukan gerakan, simpai tetap berputar dengan sempurna	
3	Fase Akhir 1. Koordinasi gerak; kaki – badan – tangan	
Total		

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik. Hasil teknik gerak senam ritmik nomor hoop akan dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 2. Konversi nilai

No.	Kategori	Konversi Nilai	Ket.
1	Sangat Tinggi	85,0 – 100	
2	Tinggi	70,0 – 84,9	
3	Sedang	55,0 – 69,9	
4	Rendah	40,0 – 54,9	

5	Sangat Rendah	0 – 39,9	
---	---------------	----------	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari nilai pengukuran secara kuantitatif pada setiap siklus tentang upaya peningkatan teknik gerak senam ritmik nomor hoop melalui metode bermain siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar dapat dilihat hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil data deskriptif siklus

Statistik	Kuantitatif		Kualitatif	
	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
N	30	30	30	30
Sum	613,00	755,00	179,00	224,00
Mean	20,4333	25,1667	5,9667	7,4667
Std. Deviasi	6,11771	2,76784	1,86591	1,00801
Range	19,00	10,00	7,00	3,00
Minimum	12,00	21,00	2,00	6,00
Maksimal	31,00	31,00	9,00	9,00

Adapun hasil penelitian teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar setelah melewati metode bermain pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil siklus I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	4	13,3	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	6	20,0	Baik	4
3	55,0 – 69,9	4	13,3	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	12	40,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	4	13,3	Kurang sekali	1
Jumlah		30	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode bermain siklus pertama menunjukkan bahwa teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar terdapat 4 siswa (13,3%) dalam skala 5 (baik sekali), 6 siswa (20,0%) dalam skala 4 (baik), 4 siswa (13,3%) dalam skala 3 (sedang) dan 12 siswa (40,0%) skala 2 (kurang) serta 4 siswa (13,3%) dalam skala 1. Berdasarkan hasil data teknik gerak senam

ritmik nomor hoop dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 18 siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 16 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II).

Adapun hasil penelitian teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar setelah melewati metode bermain pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil siklus II

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 - 100	4	13,3	Baik sekali	5
2	70,0 - 84,5	12	40,0	Baik	4
3	55,0 - 69,9	14	46,7	Sedang	3
4	40,0 - 54,9	0	0,0	Kurang	2
5	0 - 39,9	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah		30	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode bermain siklus kedua menunjukkan bahwa teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar terdapat 4 siswa (13,3%) dalam skala 5 (baik sekali), 12 siswa (40,0%) dalam skala 4 (baik), dan 14 siswa (46,7%) dalam skala 3 (sedang) serta tidak ada siswa lagi dalam skala 2 atau kurang dan kurang sekali. Berdasarkan hasil data teknik gerak senam ritmik nomor hoop dapat disimpulkan bahwa rata-rata dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan pada siklus I (satu) dan siklus II (dua), teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri Makassar yang dilakukan pada kegiatan penelitian sudah ada perubahan atau peningkatan dengan melalui metode bermain. Dengan demikian diketahui bahwa siswa di kelas VII.2 di SMP Negeri Makassar sudah ada peningkatan teknik gerak senam ritmik nomor hoop setelah mendapatkan metode bermain melalui 2 siklus.

Pembahasan

Siklus 1 (Pertama)

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar masih ada dalam kategori kurang dan kurang sekali. Dalam hal ini bahwa teknik gerak senam ritmik

nomor hoop yang diukur melalui tes ritmik pada nomor hoop selama 15 detik, siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar masih ada dalam kategori kurang.

Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar masih dalam tahap pengenalan tentang metode bermain. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan setengah hati dan merasa acuh. Disisi lain yang dialami oleh siswa adalah merasa malu terutama pada siswa laki-laki, kurang memahami tujuan dari metode bermain itu sendiri dengan manfaat media yang digunakan.

Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, telah memberikan pengarahan apa tujuan dan manfaat dalam metode bermain serta keterkaitan yang dimiliki teknik gerak senam ritmik nomor hoop. Akan tetapi yang terjadi adalah banyaknya siswa hanya sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan metode bermain yang diberikan kurang dilaksanakan secara maksimal sesuai materi perlakuan. Karena sifat yang diberikan pada siswa adalah memberikan sebuah hukuman-hukuman kecil bagi mereka yang salah. Penyebab dari hal tersebut membuat merasa ada tekanan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peningkatan teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan metode bermain. Sebab dari segi penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1) pandangan yang dimiliki oleh siswa tidak ke depan utamanya siswa laki-laki, (2) kurang melakukan perputaran pinggul serta lututnya tidak dibengkokkan (3) posisi hoop (simpai) tidak tetap pada pinggul, dan (4) kurangnya koordinasi antara kaki, badan dan tangan. Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

Siklus 2 (Kedua)

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori kurang, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti

dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan penambahan materi metode bermain.

Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan kecurangan untuk mengurangi gerakan yang harus dilakukan. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari metode bermain bukan hanya sekedar untuk kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada teknik gerak senam ritmik nomor hoop.

Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar, maka pelaksanaan metode bermain dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Baik dari hasil analisis secara deskriptif dari data kualitatif maupun kuantitatif maupun dari peningkatan dilihat dari hasil perindividu. Sebab siswa yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang ke atas. Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar hanya dilakukan sampai pada siklus kedua saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka kesimpulannya sebagai berikut: ada peningkatan teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar setelah melalui metode bermain. Ini ditandai dengan adanya peningkatan nilai secara deskriptif maupun norma penilaian teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar berdasarkan penilaian standar pada siklus kedua. Di samping itu melalui bentuk metode bermain yang diterapkan, ada peningkatan keaktifan dan keseriusan dalam pembelajaran. Hal ini dilandasi adanya keadaan pada teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar pada sebagian

siswa masih dalam kategori kurang. Pada kondisi akhir teknik gerak senam ritmik nomor hoop pada siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 2 Makassar meningkat dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Azandi, F., & M, B. A. (2020). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Menggiring Pada Permainan Sepakbola. *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 1(1), 1–7. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPJ/article/view/104/>
- Afni, L. N., Djama, & Li, M. F. (2018). Pengaruh Permainan Simpai Terhadap Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Kelompok B TK Negeri Pembina Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *JECIE (Journal of Hearly Childhood and Inclusive Education)*, 2(1), 20–27. <http://jurnal.ikipjember.ac.id/index.php/JECIE/article/view/470>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- As'andira, Y. S., Raharja, D. S. P., & Arhesa, S. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Hula Hoop Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Caruban Aquatic Club Cirebon. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 317–321. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.615>
- Asri, A., Ikadarny, & Suparman. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Kemampuan Lemparan Simpai Senam Ritmik Atlet Daradaeng Gymnastic Club. *Sportify Journal*, 2(1), 1–8. <http://sce-journal.sport-excell.com/index.php/sfj/article/view/11/16>
- Bismar, A. R., & Sahabuddin. (2019). Studi Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP di Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar*, 103–107. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8250>
- Burhanuddin, S., Syahrudin, S., Sahabuddin, S., & Majang, M. (2022). Pendekatan Saitifik Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 88–102. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15499>
- Gunawan, W. S. (2016). Hubungan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X MA. Syafi'yah Terpadu Jombang Tahun Pembelajaran 2015/2016. *Artikel Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri*. <https://docplayer.info/36814671-Hubungan-percaya-diri-terhadap-hasil-belajar-senam-lantai-guling-depan-pada-siswa-kelas-x-ma-syafi-iyah-terpadu-jombang-tahun-pembelajaran-2015-2016.html>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hammado, N., & Sahabuddin. (2019). PKM senam otak pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kompleks IKIP 1 Makassar. In *PROSIDING , Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, Issue 1). <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/10877>
- Irfan. (2019). Pengaruh Profesionalisme Guru penjas Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 1 Kajuara Kabupaten Bone. *E-Prints, Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/14470/>
- Kurniawan, A. P., & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam

- Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggung Gresik). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(01), 148-156.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/viewFile/18775/17136>
- Kurnita, D. (2018). Keefektifan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kategori Sendang Kelas IV Di SLB Negeri 1 Sleman. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, 7(7), 732-747.
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/plb/article/view/12284/11836>
- Lesmana, H. S. (2018). Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Pada Pembelajaran Penjas. *Repository, Universitas Negeri Padang*.
<http://repository.unp.ac.id/id/eprint/24442>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai SMAN 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66-76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Morni, Wiwik, & Andika. (2016). Metode Meningkatkan Keberanian Siswa Melalui Pembelajaran Senam Lantai Roll Belakang. *Khatulistiwa, Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(5), 1-10.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v5i5.15352>
- Mubin, F. (2018). Pengembangan Senam Tongkat Untuk Materi Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Penjasorkes Di Sekolah Dasar. *Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang*. http://lib.unnes.ac.id/40687/1/UPLOAD_TESIS_FAUZUL_MUBIN.pdf
- Muliadi, M., Sudirman, S., & A., A. K. (2020). PKM Pelatihan Media Modifikasi Pendidikan Jasmani Bagi Guru-Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD Di Kecamatan Cina Kabupaten Bone. *Dedikasi*, 22(2), 166-176.
<https://doi.org/10.26858/dedikasi.v22i2.16134>
- Nisa, I., & Suwardi, S. (2019). Stimulasi Gerak Lokomotor Anak Usia 1-4 Tahun Melalui Metode Gerak Dan Lagu. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 1(2), 88.
<https://doi.org/10.36722/jaudhi.v1i2.571>
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video. *Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video*, 12(1), 5-10.
- Priyambada, G., KS, S., & Handayani, O. W. K. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 1-7.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/13272>
- Sahabuddin, & Hakim, H. (2019). Peningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Pembelajaran Kooperatif. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar*, 43-45.
<https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8149>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Ishak, M. (2022). Metode Modifikasi Alat Busur Dalam Meningkatkan Hasil Panahan. *Jambura Journal of Sorts Coaching*, 4(1), 45-54.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.14062>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Kontribusi Motor Educability Terhadap Kemampuan Senam Ritmik Alat Simpai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449-465.

- https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14564
- Saputra, H. A., Yarmani, Sugihartono, T., & Defliyanto. (2018). Penerapan Variasi Modifikasi Bola Karet Untuk Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Sepaktakraw. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 215–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8744>
- Sari, Y., Pujiyanto, D., & Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 75–80. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9190>
- Semarayasa, I. K. (2010). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Tingkat Motor Educability Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepaktakraw. *Tesis, Program Pascasarjana, UNiversitas Sebelas Maret*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/14295>
- Semarayasa, I. K., Darmawan, G. E. B., & Sudarmada, I. N. (2013). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Tingkat Motor Educability (ME) Terhadap Keterampilan Dasar Smash Kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Di Smpn 4 Kubutambahan. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 2(1), 128–137. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v2i1.1409>
- Setiawan, A., Yudianta, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Setiawan, G. W. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 760–764. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3632>
- Siswanto, H. (2013). Penerapan Teknik Modelling dan Latihan untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Aerobik dan Senam Lantai. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2655>
- Sulistiyowati, E. M. (2020). Pengembangan Tes Pemanduan Bakat Usia Dini Pada Cabang Olahraga Senam Ritmik Sportif [Universitas Negeri Makassar]. In *Universitas Negeri Yogyakarta*. https://eprints.uny.ac.id/69845/1/tesis-endang_murti_sulistiyowati-17711251073.pdf
- Syahrial, B. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *UNP Press* (Vol. 1).
- Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, H. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–126. <https://doi.org/10.15640/jpesm>
- Widowati, A., & Rasyono. (2013). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Widyanto, A. F., & Djawa, B. (2019). Pengaruh Variasi Gerak Manipulatif Dengan Media Bola Spon Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Servis Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya.*, 07(01), 79–83. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/26447>
- Wulandari. (2014). Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam

*Peningkatan Teknik Gerak Senam Ritmik Nomor Hoop Melalui Metode Bermain Pada Siswa
Suriyah Hanafi¹, Hikmad Hakim², Sahabuddin³*

Menghadapi Persalinan Pertama. Yogyakarta, 4(31), 1-10.